Nº de Modelo WEMC1026.6

DÚVIDAS?

Se tiver dúvidas, se faltarem algumas peças ou se alguma peça estiver danificada, contacte o estabelecimento onde adquiriu este produto.

website: www.iconsupport.eu

MANUAL DO UTILIZADOR

⚠ CUIDADO

Leia todas as precauções e instruções neste manual antes de utilizar este equipamento. Guarde este manual para referência futura.

WEIDER CRUNCH TRAINER

Antes de Começar

Parabéns pela sua aquisição do inovador CRUNCH TRAINER da WEIDER. O CRUNCH TRAINER foi concebido para dar forma aos seus abdominais superiores, oblíquos e inferiores e para dar-lhe uma barriga firme e plana, necessitando para isso de apenas alguns minutos por dia. Este CRUNCH TRAINER único, apoia a sua cabeça e pescoço enquanto está a fazer os exercícios, e ajuda-o a manter uma posição correcta, para obter resultados óptimos. Utilizando o CRUNCH TRAINER como parte de um programa de exercício físico que inclui exercícios de aeróbica regulares e uma dieta adequada, este aparelho vai ajudá-lo a ter uma apresentação melhor, a sentir-se melhor e a aproveitar as vantagens de uma melhor condição física.

Antes de utilizar o WEIDER® CRUNCH TRAINER, leia cuidadosamente este manual. E não se esqueça de ver o programa para treino incluída.

Precauções Importantes

- **Use o CRUNCH TRAINER apenas da forma descrita neste manual.**
- **À medida que faz exercício, mantenha a parte dorsal encostada ao tapete de exercício; pode tornar-se necessário levantar ligeiramente as suas ancas.**
- **Mantenha a sua cabeça encostada ao apoio para a cabeça enquanto faz os exercícios.**
- **O excesso de exercício pode provocar ferimentos graves ou a morte. Se sentir tonturas ou dores ao fazer exercício, pare imediatamente e deixe-se arrefecer.**
- **Leia todas as instruções antes de utilizar o CRUNCH TRAINER. Consulte o seu médico antes de iniciar este ou qualquer outro programa de exercício físico. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos de idade ou que já têm problemas de saúde. A ICON não assume qualquer responsabilidade por lesões pessoais ou danos à propriedade causados ou derivados da utilização deste produto.**

Autocolante de Aviso

O autocolante de aviso abaixo mostrado foi colocado no seu CRUNCH TRAINER. O autocolante de aviso contém os avisos seguintes:

⚠ADVERTÊNCIA

- O uso incorrecto desta máquina pode provocar ferimentos graves.
- Leia o manual do utilizador antes do seu uso e siga todos os avisos e instruções.
- Não permita que as crianças se coloquem em cima ou à volta da máquina.
- Mantenha o corpo, as roupas e o cabelo livres e afastados de todas as peças móveis.
- Substitua a etiqueta se danificada, ilegível ou removida.

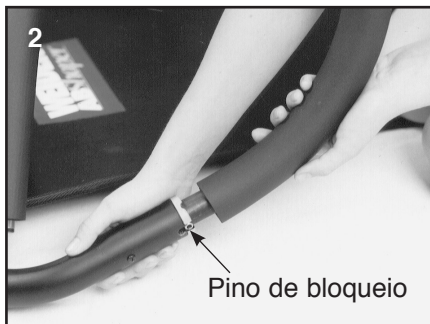
Preparar o CRUNCH TRAINER

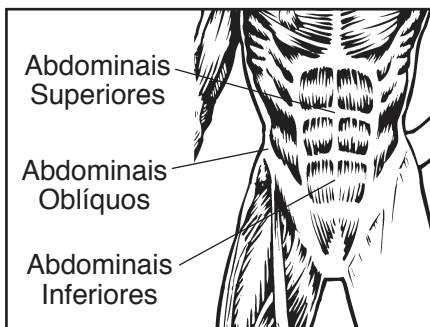
O CRUNCH TRAINER é fornecido na posição compacta de armazenamento. Não é necessária nenhuma montagem. Siga estes passos simples para preparar o CRUNCH TRAINER.

1. Coloque o tapete de exercício numa posição plana.

Vire um dos punhos para cima da forma mostrada.

2. Continue a elevar o punho até que o pino de bloqueio encaixe na ranhura de pino.

Faça subir o outro punho da mesma forma.

Como utilizar o CRUNCH TRAINER

O CRUNCH TRAINER permite vários exercícios que dão forma aos seus abdominais superiores, aos abdominais oblíquos e aos abdominais inferiores. As figuras contidas neste manual mostram a forma correcta de cada exercício.

Os exercícios contidos neste manual estão divididos em quatro grupos: Principiantes, intermédios, avançados e peritos. Comece com os exercícios para principiantes, e vá progredindo de acordo com o seu próprio ritmo. Tenha cuidado para não exagerar durante as primeiras semanas do seu programa de exercícios. É sempre melhor aumentar o número de repetições dos exercícios que já faz, do que avançar rápido demais para os exercícios mais difíceis. A intensidade de cada exercício pode ser variada, mudando a posição das suas mãos sobre os punhos do CRUNCH TRAINER. Quanto mais baixo estiverem posicionadas as suas mãos, tanto mais difícil será o exercício.

Para tirar o maior partido das suas sessões de exercício, a forma correcta é importante. Ao efectuar cada repetição de um exercício, use os seus músculos abdominais para puxar-se para cima, permitindo ao CRUNCH TRAINER "rolar" consigo. **Nunca puxe ou comprima os punhos entre si.** Mantenha a cabeça no apoio da cabeça e a parte do tronco das suas costas no tapete de exercício. Caso necessário, levante ligeiramente as suas ancas.

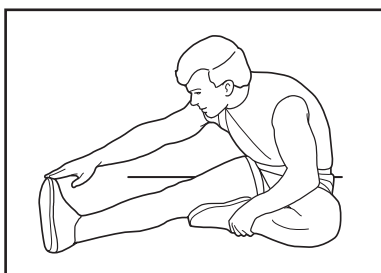
Comece e termine cada sessão de exercício sempre com alguns minutos de alongamentos. Lembre-se de ter suficiente água perto de si durante os exercícios, e beba-a regularmente, para evitar desidratação. **Se sentir fadiga, tonturas ou falta de ar durante os exercícios, pare imediatamente e comece os exercícios de arrefecimento.**

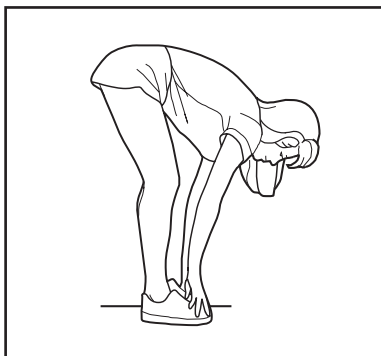
⚠ADVERTÊNCIA: Consulte o seu médico antes de iniciar este ou qualquer outro programa de exercício físico. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos de idade ou que tenham já problemas de saúde. A ICON não assume qualquer responsabilidade por lesões pessoais ou danos à propriedade causados ou derivados da utilização deste produto.

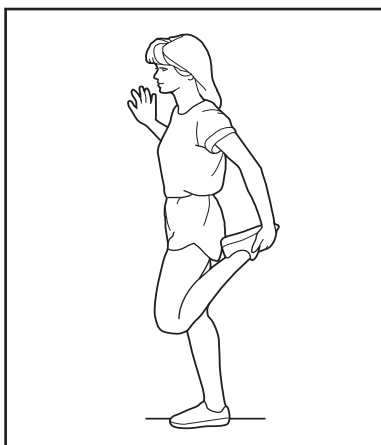
Alongamentos Sugeridos

Comece e termine cada sessão de exercício com alguns minutos de alongamentos. Os alongamentos preparam o corpo para o exercício físico, aumentando a temperatura do seu corpo, os batimentos cardíacos e a circulação. Os alongamentos permitem após uma sessão de exercício que os batimentos cardíacos voltem ao normal e que os músculos arrefeçam gradualmente. Alongamentos também são eficientes para aumentar a flexibilidade. A forma correcta de executar os três alongamentos básicos é mostrada em baixo. Mova-se lentamente ao executar os alongamentos—nunca force o movimento.

1. Alongamento das Coxas

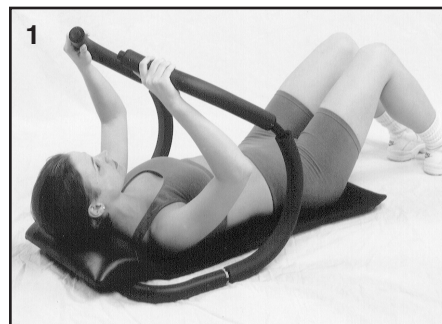
Estique uma perna e pouse o pé oposto na perna esticada conforme mostrado. Alcance os seus dedos dos pés e conte até 15. Repita 3 vezes para cada perna.

2. Alongamento até aos Dedos dos Pés

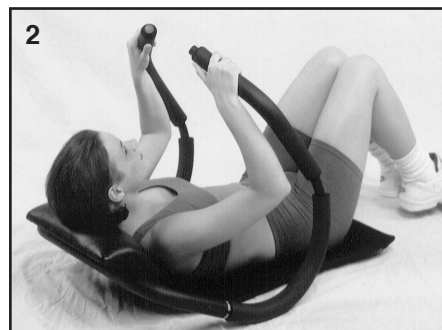
Fique em pé com os joelhos ligeiramente dobrados, conforme mostrado. Relaxe as suas costas e ombros à medida que se vai dobrando em direcção aos seus dedos dos pés. Conte até 15. Repita 3 vezes.

3. Alongamento dos Quadríceps

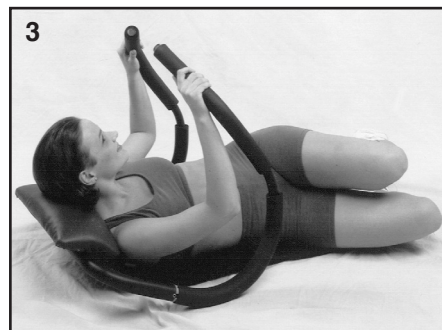
Apoie uma mão contra uma parede e agarre o pé do lado com a outra mão, conforme mostrado. Mantenha o seu pé o mais perto possível das suas nádegas e conte até 15. Repita 3 vezes para cada perna.

Exercícios para Principiantes

Não deixe de fazer alongamentos durante alguns minutos, antes de começar.

1. Flexão Básica

Este exercício destina-se aos abdominais superiores. Deite-se no tapete de exercício e dobre os seus joelhos conforme mostrado. Coloque as suas mãos perto das extremidades superiores dos punhos. Enrosque-se até um ângulo de cerca de 45°, e, de seguida, baixe-se até à posição inicial. Com isto, fica completa uma repetição . Repita este exercício 10 a 15 vezes.

2. Flexão Básica com os Pés Levantados

Este exercício concentra-se nos abdominais inferiores. Este exercício deve ser executado da mesma forma como a flexão básica, com a excepção de que, os seus pés devem ser levantados em cerca de 3 centímetros acima do solo durante o exercício. Repita este exercício 10 a 15 vezes.

3. Flexão Básica Oblíqua

Este exercício destina-se aos abdominais oblíquos. Execute este exercício físico da mesma forma como a flexão básica, no entanto, vire os seus joelhos conforme indicado. Repita este exercício 5 a 7 vezes, mude os seus joelhos para o lado oposto, e, de seguida, repita este exercício mais 5 a 7 vezes.

Exercícios para Intermédios

Assim que os seus músculos abdominais se tornem cada vez mais fortes, e logo que possa executar confortavelmente várias repetições dos exercícios para principiantes, é altura para avançar para os exercícios intermédios. Lembre-se de fazer alongamentos durante alguns minutos, antes de começar.

4. Flexão de Joelhos Levantados com os Joelhos Encostados ao Peito.

4

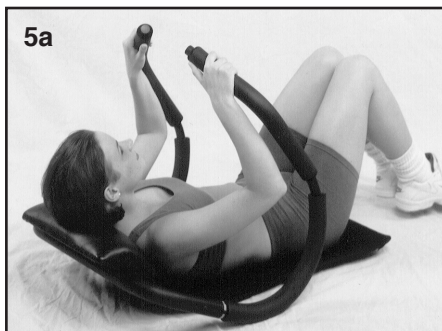
Este exercício concentra-se nos abdominais superiores. Deite-se no tapete de exercício e posicione os seus joelhos contra o seu peito conforme mostrado. Enrosque-se até um ângulo de cerca de 45°, e, de seguida, baixe-se até à posição inicial. Mantenha os seus joelhos levantados durante o exercício. Repita este exercício 10 a 15 vezes.

Este exercício também pode ser executado, pousando os pés numa cadeira.

5. Flexão de Joelhos Levantados com os Joelhos Elevados até ao Peito.

5a

5b

Este exercício destina-se aos abdominais inferiores. A posição inicial é indicada na figura 5a. Enrosque-se até um ângulo de cerca de 45°, posicionado simultaneamente os seus joelhos perto do seu peito; de seguida, volte para a posição inicial. Repita este exercício 10 a 15 vezes.

Exercícios para Intermédios– Continuação

6. Flexão Oblíqua com os Joelhos Levantados

6

Este exercício concentra-se nos abdominais oblíquos. Dobre os seus joelhos, pouse-os de lado, e levante as suas pernas exactamente acima do solo. Enrosque-se até um ângulo de cerca de 45°, e, de seguida, volte para a posição inicial. Durante todo o exercício, mantenha as suas pernas fixas. Repita este exercício 5 a 7 vezes, mude os seus joelhos para o lado oposto, e, de seguida, repita mais 5 a 7 vezes.

Exercícios para Avançados

Os exercícios seguintes foram concebidos para melhorar ainda mais a sua força, silhueta e flexibilidade. Lembre-se de fazer alongamentos durante alguns minutos, antes de começar.

7. Flexão “L”

7

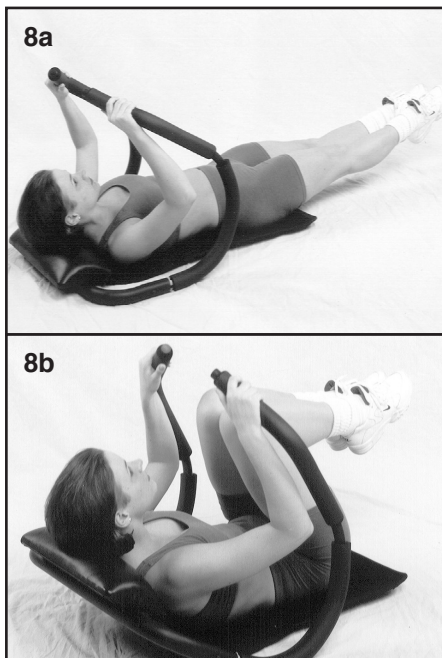
Este exercício destina-se aos abdominais superiores. Endireite as suas pernas e levante-as conforme indicado. Enrosque-se até um ângulo de cerca de 45°, e, de seguida, baixe-se até à posição inicial. Mantenha as suas pernas levantadas durante o exercício. Repita este exercício 10 a 15 vezes.

Exercícios para Avançados– Continuação

8. Flexão Avançada com os Joelhos Levantados

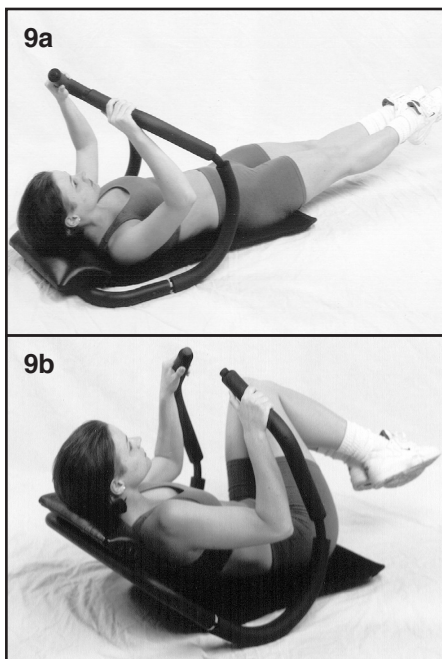
8a

8b

Este exercício concentra-se nos abdominais inferiores. Endireita as suas pernas e levante-as ligeiramente acima do solo conforme indicado na figura 8a. Enrosque-se até um ângulo de cerca de 45°, posicionado os seus joelhos perto do seu peito, conforme indicado na figura 8b; de seguida, volte para a posição inicial. Repita este exercício 10 a 15 vezes.

9. Flexão Avançada com a Perna Oblíqua

9a

9b

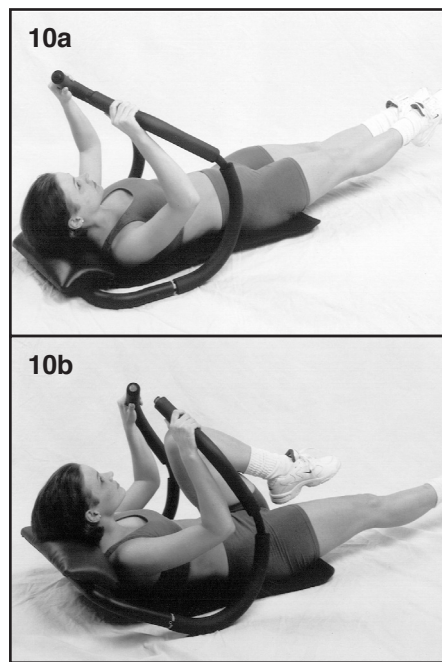
Este exercício destina-se aos abdominais oblíquos. Endireite as suas pernas e levante-as ligeiramente acima do solo conforme indicado na figura 9a. Enrosque-se até um ângulo de cerca de 45°, flectindo os seus joelhos e posicionando-os de lado, conforme indicado na figura 9b; de seguida, volte para a posição inicial. Repita este exercício 10 a 15 vezes, alternando os lados em cada repetição.

Exercícios para Peritos

Os exercícios para peritos podem ser efectuados apenas após os mesmos conseguirem executar os exercícios para avançados sem problemas.

10. Flexão Bicicleta para Abdominais

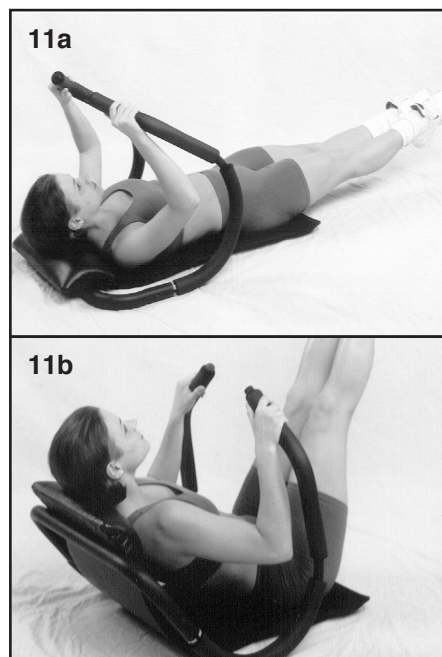
10a

10b

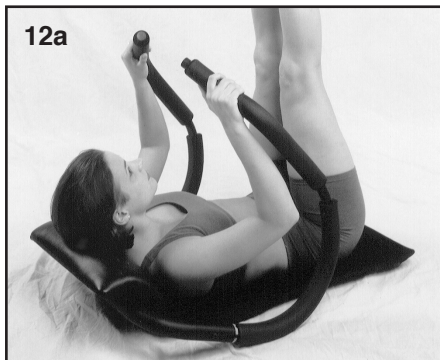
Este exercício concentra-se nos abdominais inferiores. Endireite as suas pernas e levante-as ligeiramente acima do solo conforme indicado na figura 10a. Enrosque-se até um ângulo de cerca de 45°, flectindo um joelho e levantando-o conforme indicado na figura 10b; de seguida, volte para a posição inicial. Repita este exercício 10 a 15 vezes, alternando as pernas em cada repetição.

11. Canivete

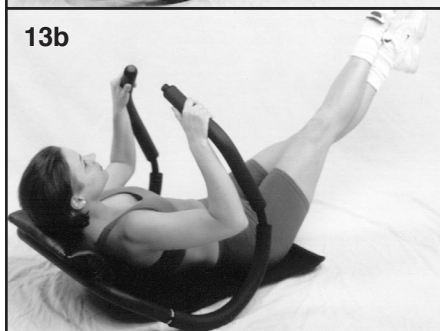
11a

11b

Este exercício destina-se aos abdominais inferiores. Endireita as suas pernas e levante-as ligeiramente acima do solo conforme indicado na figura 11a. Enrosque-se até um ângulo de cerca de 45°, levantando as duas pernas conforme indicado na figura 11b; de seguida, volte para a posição inicial. Repita este exercício 10 a 15 vezes.

Exercícios para Peritos–Continuação

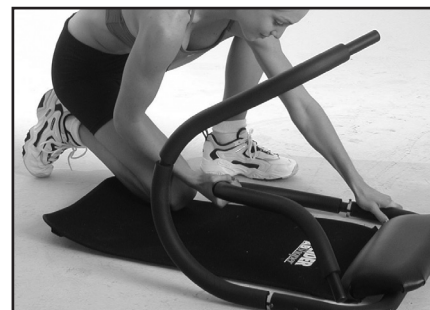
12. Tronco Invertido

Este exercício concentra-se nos abdominais oblíquos. Endireite as suas pernas e levante-as conforme indicado na figura 12a. Enrosque-se até um ângulo de cerca de 45°. Esta é a posição inicial. Baixe as suas pernas para o lado conforme indicado na figura 12b; de seguida, volte para a posição inicial. Repita o exercício 10 a 15 vezes, alternando os lados em cada repetição.

13. Tesoura

Este exercício concentra-se nos abdominais superiores e inferiores. Mantenha as suas pernas na posição indicada na figura 13a. Enrosque-se até um ângulo de cerca de 45°. Esta é a posição inicial. Cruze as suas pernas conforme indicado na figura 13b; de seguida, volte para a posição inicial. Repita o exercício 10 a 15 vezes, cruzando alternadamente o tornozelo direito sobre o esquerdo, e, de seguida, o tornozelo esquerdo sobre o direito.

Armazenamento e Manutenção

Quando não estiver a utilizar o CRUNCH TRAINER, o aparelho pode ser dobrado e armazenado. Siga as instruções em baixo para dobrar o CRUNCH TRAINER para a posição de armazenamento.

Segure um dos punhos na curva com uma mão; com a outra mão, segure o quadro exactamente por cima da junta. Puxe o punho **com força** para trás, de modo a que, o pino de bloqueio saia da ranhura do pino.

Mantendo o pino de bloqueio afastado, gire o punho para baixo conforme indicado. Gire o outro punho da mesma forma.

O CRUNCH TRAINER pode ser limpo com um pano macio humedecido e um detergente suave não-abrasivo. Não utilize solventes.

Encomendar Peças Sobresselentes

Para encomendar peças de substituição, consulte a capa deste manual. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, esteja preparado para nos fornecer as seguintes informações quando nos contactar:

- o número de modelo e o número de série do produto (consulte a capa deste manual)
- o nome do produto (consulte a capa deste manual)
- o número de código e a descrição da(s) peça(s) de substituição (consulte a LISTA DE PEÇAS e o DIAGRAMA AMPLIADO, para a direito)

Lista de Peças/Diagrama Ampliado

Chave Nº.	Quant.	Descrição
1	1	Punho Direito
2	2	Parafuso M6 x 26mm
3	4	Parafuso de Cabeça Redonda M4 x 12mm
4	1	Punho Esquerdo
5	2	Mola
6	2	Capa Redonda de 1"
7	2	Manga
8	2	Pino M6 x 34mm
9	1	Estrutura
10	1	Tapete de Exercício c/Apoio da Cabeça
11	4	Punho em Espuma
#	3	Manual do Utilizador
#	1	Programa para Treino

Nota: "#" Indica uma peça não ilustrada. As especificações estão sujeitas a mudanças sem aviso prévio.